Machine Translated by Google

Natural Home Remedies for Shingles

Alyson Rodgers

Machine Translated by Google

Zona için Doğal Ev Çözümleri

Yazan: Alyson Rodgers

Machine Translated by Google

Feragatname

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, makalelerde ve incelemelerde kullanılan kısa alıntılar dışında, yazılı izin olmaksızın hiçbir şekilde çoğaltılamaz veya iletilemez.

Bu kitap, doktorunuzun tavsiyelerinin yerini alacak veya doktorunuz tarafından reçete edilen herhangi bir tedavinin yerini alacak bir tıbbi el kitabı olarak değil, bir referans materyali olarak tasarlanmıştır.

Hastaysanız veya tıbbi bir sorununuz olduğundan şüpheleniyorsanız, bu kitaptaki önerileri uygulamadan veya kitaptan sonuçlar çıkarmadan önce tıp, sağlık veya diğer yetkili uzmanlara danışmanızı önemle tavsiye ederiz. Reçeteli ilaç kullanıyorsanız, diyetinizi asla doktorunuza danışmadan değiştirmemelisiniz (daha iyi veya daha kötü için), çünkü herhangi bir diyet değişikliği reçeteli ilacın metabolizmasını etkileyebilir.

Bu kitap ve yazarın görüşleri yalnızca bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır.

Yazar, bu kitabın herhangi bir içeriğinin kullanımı ve uygulanmasının doğrudan veya dolaylı bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel veya başka herhangi bir yükümlülük, kayıp veya risk için tüm sorumluluğu özellikle reddeder. Bireysel sonuçlar değişebilir.

Machine Translated by Google

Tarafından yayınlandı:
Alyson Rodgers ve Rastgele Teknolojiler
4409 HOFFNER CADDESİ, 347
Belle Adası, FL 32812

Machine Translated by Google

İçindekiler

giriiş

Zona nedir?

Zona Belirtileri Zona

Neden Olabilecek Komplikasyonlar Döküntü

Neden?

Zona Aşısı Üzerine Birkaç Söz Zona

Tedavisini Anlamanın Önemi Zona

Hastalığı için 14

Popüler Ev Tedavisi Zona hastalığını iyileştirmek

için banyo yapmak hakkında...

Zona hastalığını tedavi ettiği bilinen takviyeler Zona için

Diyet Çözümleri Zona hastalığını

iyileştirmeye çalışırken kaçınılması gereken

yiyecekler Zona Hastalığının Tıbbi

Tedavisi Zona ile denenecek diğer

şeyler Hızlı çözüm: Zona Ağrısını Hafifletme

Hızlı çözüm: Döküntünüzü Çizmekten Kaçınma

Harekete Geçme: Cildinizi formüle etme Zona Kürleme planı

Zonalarınızın Bittiğini ne zaman anlayacaksınız?

Sonuçlar

Machine Translated by Google

giriiş

Demek Zona ile uğraşıyorsun. İster kendiniz için ister sevdiğiniz biri için burada olun, doğru yere geldiniz. Utanmana gerek yok, bu rehber Zona hastalığından hızlı ve etkili bir şekilde kurtulmak için kullanabileceğin pratik yolları gösterecek.

Kılavuzdaki ipuçları öncelikle doğaldır ve yaşam tarzıyla ilgilidir. Farkında olun, bu kolay oldukları anlamına gelmez! Bazıları öyle, bazıları değil, mesele şu ki, bu ipuçları Zona tedavisi için mevcut.

Feragatname

Zona tedavisiyle ilgili tavsiye almadan önce HER ZAMAN bir doktor tavsiyesi alın, bu kılavuz bir istisna değildir.

Bu kılavuz eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır ve profesyonel tıbbi bakımın yerine geçmemelidir. Devam etmeyi kabul ederek, kendimi ve şirketimi bu öğretileri uygulayan bireylerin sağlık etkileriyle ilgili her türlü sorumluluktan muaf tutuyorsunuz.

Machine Translated by Google

Zona nedir?

Bir hastalığı tedavi etme işini üstlenmeden önce, biraz araştırma yapmak ve anlamak için zaman ayırmaya değer olduğunu düşünüyorum. Aynı şeyi düşünüyorsanız, doğru yerdesiniz. Bu kılavuz, tedavi edebilmeniz için tamamen anlamakla ilgili olacaktır.

Herpes Zoster Virüsü Peki

Zona tam olarak nedir? Basitçe söylemek gerekirse, Zona Herpes Zoster virüsüdür. Bu virüs, burun ve lenf düğümlerinden başlayarak tüm vücutta hareket eder ve karaciğer ve dalak gibi diğer ana organlara seyahat ederek tüm yol boyunca duyu dokunuza dokunur. İlaçla veya bu kılavuzda belirtilenler gibi tedavilerle durdurulana kadar yayılmaya devam edecek ve sonunda kan dolaşımına ve hatta omuriliğinize ulaşabilecektir.

Pis bir iş ha? Görünüşü açısından Zona, Suçiçeği'nin ikinci nöbeti olarak bilinir hale geldi. Su çiçeği, oldukça bulaşıcı olduğundan ancak yalnızca bir kez yakalanabileceğiniz için genellikle gençleri etkiler. Zona, siz ona zıt davranana kadar sizinle kalacaktır.

Pek çok insanın kafasını karıştıran şey, virüsün aktif ve pasif durumlar arasında geçiş yapabilmesidir ve aktif olmaması sizde olmadığı anlamına gelmez. Görünür olduğunda aktif ve bulaşıcı olduğunun farkında olun - ancak kabuklanıp kaybolması, Zona'nızın gittiği anlamına gelmez.

Kimleri Etkiler?

Öncelikle yaşlıları ve yaşlananları (yetişkinleri) etkiler. Bu, zayıflamış bir bağışıklık sistemi olan Zona hastalığının nedeni ile pekala bağlantılı olabilir.

Bağışıklık sistemi hastalık, sağlıksız yaşam tarzı, stres, ilaçlardan kaynaklanan hasar ve yaş nedeniyle zayıflar. Gerçekten de yaş, Zona gelişimi için önemli bir risk faktörüdür.

> NOT: Aşı olsanız bile Zona alabilirsiniz, aşı sadece hastalığı zayıflatmaya yarar.

Nasıl Hareket

Eder Zona, nasıl geçtiğine göre, özellikle hastalıktan mustarip kişilerin öksürmesi ve hapşırması yoluyla çok bulaşıcı olarak sınıflandırılmıştır.

Machine Translated by Google

Zona Belirtileri

Zona Yaygın Belirtileri

- Karın ağrısı
- Ağrılar (özellikle kaslarda)
- Titreme
- Öksürme
- hezeyan
- İshal
- nefes almada zorluk
- Göz tahrişi
- Devam eden yorgunluk
- Ateş
- baş ağrısı
- sinirlilik
- enfeksiyon
- İştah kaybı
- Mide bulantısı
- Ağrılı döküntü
- Fototobi (ışığa duyarlılık)
- Deri boyunca kızarıklık olasılığını gösteren kırmızı noktalar
- Hassas cilt, olası bir kızarıklığın göstergesidir
- Lenf düğümlerinde hassasiyet
- boğaz tahrişi
- Cilt altında karıncalanma
- idrara çıkma sorunları
- Kilo kaybı/kilo alımı

Zona hastalığının pek çok semptomu vardır, döküntü teşhis edilmesi en kolay olanıdır. Gerçek şu ki, zaten ateşiniz varsa ve cildinizde kırmızı lekeler görüyorsanız, ağrılı kızarıklık başlamadan önce kontrol ettirebilir ve potansiyel olarak tedavi olabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Zonadan kaynaklanabilecek komplikasyonlar

Zona hastalığının kaşıntılı bir kızarıklığa neden olması genellikle enfeksiyona yol açar, insanlar virüsü kaşımaya ve yaymaya (ve bu arada bu süreçte vücuda karşı çalışmaya) karşı koyamazlar. Bu nedenle, aşağıdaki enfeksiyonlar, Shingle hastalarının yaklaşık 20 vakasında 1'iyle sonuçlanabilir:

Bakteriyel Cilt Enfeksiyonu

Birçoğumuz bunu daha önce yaşadık ve annelerimizin bizi uyardığı şey bu. "Onu kaşıma - virüs kapacak!" Kızarıklığı kaşıyarak, aslında kendinize yalnızca geçici bir rahatlama ve bir avuç bakteri sağlarsınız. Sürekli kaşınarak, genellikle cilt yüzeyinde enfeksiyonlara yol açan bu bakterileri vücudunuza ayırmış olursunuz. Bu arada, sadece kaşıntılı döküntüyü uzatacak bir durum.

Hutchinson's Sign

Burnunuzda bir kabarcık gördüğünüzde veya gözünüzün şiştiğini fark ettiğinizde, Hutchinson's Sign'a sahipsiniz demektir. Bu durum şişmeye neden olur ve tedavi edilmezse tam körlüğe yol açabilir.

Enfekte Organlar

Bunun kaşınmaktan çok iç sağlığınızla ilgisi vardır. Bağışıklık sisteminiz başarısız olduğunda, virüs yayılır (savaş kuralları). Bu, çok önemli organlarda son derece ciddi enfeksiyonlara yol açabilir ve muhtemelen zaten zayıflamış bir bağışıklık sistemini gösterdiği için... ölümcül olabilir. Zona hastalığınız henüz tedavi edilmediyse, onu tedavi etmeye çalışmanız ve yayılmaması için tedavi etmeye devam etmeniz çok önemlidir. Durumun böyle olup olmadığını henüz değerlendirmediyseniz tıbbi yardım alın.

Postherpetik Nevralji (PHN)

Bu durum, hücrelerinizi etkileme şekli nedeniyle Zona hastalığının süresini uzatır. Onları duyarsızlaştırır ve sinirlerinize zarar vererek beynin vücuda Zona ile savaşmak için ihtiyaç duyduğu kaynakları sağlama olasılığını azaltır.

Ne yazık ki, bu aynı zamanda Zona hastalığından muzdarip olanlarda son derece yaygındır ve Zona hastalığının aktif olduğu kadar hareketsiz dönemlerinde de aşırı miktarda ağrıya neden olur.

Ramsay Hunt Sendromu

Bu genellikle bir kulak ağrısı şekli olarak tanımlanır ve döküntü yüze ve kulağa yayıldığında ortaya çıkar. Nihai sonuçlar işitme kaybı, yüz felci ve artan baş dönmesi olabilir - bu nedenle virüs yukarı doğru yayılırsa yardım isteyin!

Hikayenin ahlaki? Döküntülerinizi kaşımayın! Ek olarak, aktif bir Zona dönemindeyseniz, ellerinizi sık sık yıkayın ve tırnaklarınızı daha kısa tutun;

Machine Translated by Google

Enfeksiyonun ne zaman ciddileşmeye başladığını nasıl bileceğiniz açısından, lütfen aşağıdaki belirtiler listesini göz önünde bulundurun; bunlardan herhangi birinin varlığı, acil tıbbi yardım alınması gerektiğini göstermelidir:

- Baş dönmesi
- Boyunda artan sertlik
- Enfekte döküntü
- 102 derece Fahrenheit artı ateşe sahip olmak
- Bir haftadan uzun süren uzun süreli ateşe sahip olmak
- Gözlerde kızarıklık
- titreme
- Eskisinden daha fazla kusma veya öksürme

Machine Translated by Google

Neden Döküntü?

Yani, Zona hastalığının tam olarak neyin kızarıklığa neden olduğunu merak ediyor olabilirsiniz, gerçek şu ki, vücudunuz yapar. Vücut, kendi yaratmadığı herhangi bir hücrenin varlığını algıladığında ona saldırır. Bu, enfeksiyonla savaşmanıza yardımcı olacak bir savunma mekanizmasıdır ve büyük ölçüde iyi bir şeydir. Bununla birlikte, bağışıklık sisteminin zayıflaması (kavga etmekten yorulduğu için), vücutta yorgunluk ve bazen ateş gibi fiziksel etkilere neden olabilir.

Zona hastalığında görülen döküntüler aslında vücut tarafından sıvıyla doldurulmuş küçük kabarcıklı çuvallardır (bunu düşünmek hoş değil, biliyorum ama benimle kal). Sıvı ile dolmalarının nedeni, daha fazla vücut kaynağının devreye girmesi için beyni sürmekte olan savaşa karşı uyarmaktır.

Buradaki iyi haber şu ki, kendinizi ne kadar kötü hissederseniz, vücudunuz hastalıkla o kadar çok savaşıyor.

Machine Translated by Google

Shingle Aşısı Üzerine Birkaç Söz

Aşılar nedir ve nasıl yardımcı olurlar?

Aşılar, vücudun önlemeye çalıştığı hastalığın zayıflatılmış bir versiyonunun enjekte edildiği yerdir, böylece vücut hastalıkla savaşabilir ve hiç acı çekmek zorunda kalmadan hastalıkta daha iyi hale gelebilir.

Enjeksiyonları nereden alıyorsunuz?

Enjeksiyonlar genellikle üst kola yapılır ve Zostavax bir istisna değildir. Buradaki fark, aşıları genellikle bebeklik dönemiyle ilişkilendirmemize rağmen, Zostavax'ın yalnızca 60 yaş ve üzerindekilere (Zona'nın etkilerine karşı giderek daha savunmasız oldukları için) verilmesidir.

Arkasındaki Araştırma Yarısı

Zostavax, yarısı plasebo alan 38.000 yaşlı Amerikalı üzerinde yapılan klinik deneyler, aşılamanın yaşlılarda Shingle riskini %50 oranında azalttığını ortaya koydu.
Ek olarak, aşılamadan sonra Zona olanlar, genellikle Zona ile gelen ağrı süresinden önemli ölçüde daha kısaydı. Bu katılımcıların ortalama üç yıl boyunca takip edildiğini ve Zona şiddeti ve Zona varlığı açısından çalışıldığını göz önünde bulundurduğunuzda bu oldukça etkileyicidir.

İlginç bir şekilde, bireyler 60'ın üzerinde yaşlanmaya devam ettikçe aşılama daha az etkilidir, etkinlik 60-69 arasında aşılanırsa %64 ile zirveye ulaşır ve kişi 80+ olduğunda verilirse %18'e düşer.

Shingle'ın aşısı Zostavax, 25 Mayıs 2006'dan bu yana halka geniş çapta açıktır.

Kimler Aşı Olmalıdır?

YouTube belgesellerinin size söyleyeceği gibi, “herkesin” aşı olup olmaması konusunda son derece çelişkili fikirler var. Bir yandan, Zona hastalığını önlemek için yapabileceğiniz doğal şeyler var (örneğin, kılavuzumuzdaki ipuçlarından bazılarına bakın) ve insanlara hastalık bulaştırıp hastalıkla savaşabileceklerini ummak için bazı riskler var, ancak diğer yandan araştırma Zostavax'ı son derece etkili olarak destekledi.

Aşı olup olmamanız kişisel bir karardır ve garanti edebileceğimiz bir şey de aşının içinde ne olduğunu ve olası yan etkileri anlamak için önce araştırma yapmanız gerektiğidir.

Kimler Aşı Olmamalıdır Aşı her insan

için işe yaramaz ve Zostavax da bir istisna değildir. Aşılanmaması gereken savunmasız insan gruplarının listesi aşağıdadır:

- Alerji hastaları - özellikle neomisin, jelatin veya Zostavax'ın diğer bileşenlerine alerjisi olan kişiler.

Machine Translated by Google

- Bağışıklık sistemi hastalık, ilaç veya kan hastalıkları nedeniyle zaten zayıflamış olan kişiler.
- Hamile kadın
- Tüberküloz hastaları (aktif olduğunda).

Machine Translated by Google

Anlamanın Önemi

Zona hastalığını anlamak, onu tedavi etmenizi sağlamanın büyük bir parçasıdır, bu yüzden yukarıdaki bölümleri düzenlemek için zaman ayırdık. Neler olup bittiği hakkında daha fazla bilgi edinmek istediğinizde veya sevdiğiniz birinin acı çekip çekmediğini değerlendirirken gözden geçirmekten çekinmeyin. Olduğu söyleniyor, bu bir ders kitabı değil, bu yüzden hastalığın ne olduğunu açıklamayı bitirdik. Nasıl düzeltileceğine geçme zamanı!

Machine Translated by Google

Zona Tedavisi

Zona hastalığının ne olduğu hakkında zaten çok şey öğrendik, ancak zaten ona sahip olduğunuzu biliyorsanız, muhtemelen vaat edilen Zona tedavilerini arıyorsunuz demektir. Endişelenme, şu anda o yöne gidiyoruz.

Şimdi biraz zaman ayıralım ve Zona tedavisine bakalım – şüphesiz hepimiz buradayız! Bu kılavuz, onu iyileştirmenin iki unsuruna, hastalığı gerçekten tedavi etmeye ve bağışıklık sisteminizi onunla savaşabilmesi için güçlendirmenin yollarına odaklanacaktır. Bu unsurlar el ele gider.

Bunu takip eden her bölüm, tedavi yöntemlerini, bu yöntemleri uygulama talimatlarını ele alacak ve kişisel durumunuz için bir eylem planı ile bitireceğiz. Yöntemleri incelerken, alışveriş listenize eklemeniz veya mutfağınızda bulmanız gereken bir şey görürseniz diye elinizin altında bir not defteri bulundurun.

Bu kılavuz, Zona hastalığını tedavi etmek için ihtiyaç duyacağınız bilgileri sağlayacaktır, aletlere sahip olmak ve gerçekten tedavi olmak için iradeye sahipsiniz.

Kulağa hoş gelmek? Hadi gidelim o zaman!

Machine Translated by Google

Zona için 14 Popüler Ev Çözümleri

Bu bölüm evde yapılabilecek tedavilere odaklanacaktır. Ev ilaçları, yüzyıllardır bireylerin sağlığını ve esenliğini iyileştirmek için çalışabildiği kabul edilmiştir. Doğal olanın gücünü elinizden almayın, bazen vücut zaten kendi yapabildiklerini tetiklemek için biraz yardıma ihtiyaç duyar.

Bu tedaviler etkilidir ve doğaldır! Kendinizi hastalıktan kurtarmak için vücudunuza zararlı kimyasallar koymayacaksınız ve herhangi bir kötü yan etkiye maruz kalmayacaksınız.

Ev ilaçlarının bir başka yararı da, genellikle mutfağınızda doğal olarak bulunan veya ucuza elde edebileceğiniz şeylerle çalışarak Zona tedavisini herkes için erişilebilir hale getirmeleridir!

İnsanlar, ev ilaçlarının bilgeliğini tanıma konusunda giderek daha istekli hale geliyor ve bu nedenle bu rehber, bu hastalığa yardımcı olmaları için onlardan yardım istedi.

Aloe Vera Jel

Aloe Vera, mükemmel anti-septik özelliklere ve tıbbi niteliklere sahip, doğal olarak oluşan bir bitkidir. Genellikle topikal olarak uygulanır ve cilt için harika bir tahriş önleyicidir, ancak antibakteriyel özellikleri nedeniyle mide sorunları şeklinde dahili olarak da çalışır.

Bu size tanıdık gelebilir ama aloe vera son derece değerli bir şifalı bitkidir. İncil'in günlerinden beri bizim tarafımızdan biliniyor ve birçok faydası var.

En yaygın olarak cilt tahrişleri, enfeksiyonlar, gastrointestinal rahatsızlıklar, hassas bağırsak sendromu ve - bizim için en önemlisi - Zona tedavisi için kullanılmıştır.

Marketinizde, eczanenizde veya sağlıklı gıda mağazanızda bulun (Aubrey Organics'ten Pure Aloe Vera Gel'i severim).

Talimatlar

Adım 1) Jeli doğrudan kızarıklık ve enfeksiyonlu bölgelere uygulayın. Aloe vera jeli hem tahriş önleyici hem de antibakteriyel olarak işlev görür, bu nedenle kendinizi daha iyi hissetmenize ve aynı zamanda Zona hastalığını iyileştirmenize yardımcı olur. Jelatin yapısından dolayı pişiklerin cilde verebileceği zararı hafifletmeye yardımcı olur ve yara izini önler.

Adım 2) İyileşene kadar günde 2-3 kez sürekli uygulayın

Elma Sirkesi Elma

sirkesi, bir elmanın sularının fermente edilmesi ve bu yan ürünün elma sirkesine fermente edilmesiyle oluşturulur. Bitmiş ürünü, işinizden tasarruf etmek için bölgenize bağlı olarak bakkallardan veya sağlıklı gıda mağazalarından satın alabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Elma sirkesinin birçok kullanım alanı

- Akne
- artrit yardımı
- Kan basıncı dengeleyici
- su çiçeği tedavisi
- Saç bakımı (kepeklenmeyi önler, parlaklık sağlar)
- Sivrisinek ısırıkları
- Vücudun güçlendirilmesi
- güneş yanıkları
- Yüz için toner
- Asit reflüden muzdarip olanlar
- boğaz yardımı
- Kilo kaybı
- Maya enfeksiyonları

"Elma yiyen insan doktor yüzü görmez"

Hepimiz duyduk. Hepimiz tekrarladık! Ve gerçekten de, elmalar bize yardımcı olmak için harika bir şekilde doğal olarak teşvik edilen bazı özelliklere sahiptir. Görüyorsunuz, elmalar genel sağlığımız için iyi olan asitler ve enzimler içerir ve ayrıca Zona hastalığını iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Yöntem 1: İçme

Talimatlar

Adım 1) 1 yemek kaşığı için. daha sağlıklı olmanızı sağlamak için her gün elma sirkesi - bu da Zona ile savaşmanıza yardımcı olacaktır.

Adım 2) Yeni iyileşen vücudunuzun tadını çıkarın!

Yöntem 2: Doğrudan uygulama

Talimatlar

Adım 1) Bir sünger kullanarak, kızarıklığın etrafındaki alanları elma sirkesi ile hafifçe silin.

Yöntem 3: Banyo yapmak

Talimatlar

Adım 1) Bir banyo dökün

Adım 2) 1/2 su bardağı – 1 su bardağı elma sirkesi ekleyin

Adım 3) yemek kaşığı ekleyin. Deniz tuzu

Adım 4) 20 dakika banyoda kalın

Adım 5) Havluyla nazikçe kurulayın

Karbonat

Machine Translated by Google

Hemen hemen her mutfakta bulunan bir şey, özellikle de evde bir fırıncı varsa, kabartma tozudur. Hem pişirme tariflerinde hem de ev ilaçlarında son derece yaygın bir içeriktir ve 1500'lerde Alfred Stock tarafından icadından beri kullanılmaktadır.

Peki onu bu kadar harika yapan ne? İyi bir kurabiye yetiştirme yeteneğinin yanı sıra güzellik özelliklerine sahip olduğu, vücuttaki asiditeyi düşürdüğü ve PH seviyelerini dengeleyebildiği bilinmektedir.

Zona tedavisi için kabartma tozu kullanmanın birçok yolu vardır ve biz her ikisine de değineceğiz.

1. Kabartma tozu kabartma tozu
yardımı 2. Kabartma tozu banyoları

Kabartma tozu kabarcığı
yardımı Adım 1) Birkaç yemek kaşığı karıştırın. kabartma tozu ılık suya.

Adım 2) Bir sünger kullanarak, suyu vücudunuzun Shingle'dan en çok etkilenen bölgelerine nazikçe uygulayın.

Bu macunun, kabarcıkların iyileşmesini hızlandırdığı ve pH seviyelerini normale döndürdüğü için kaşıntıyı azalttığı bilinmektedir.

Kabartma tozu banyoları
Adım 1) Bir çare banyosu dökün

Adım 2) Yulaf ezmenizi veya malt sirkenizi ekleyin (bunları baht için hazırlama talimatları için aşağıya bakın).

Adım 3) 1/2 bardak kabartma tozu ekleyin ve suya karıştırın

Adım 4) 20 dakika kalın

Adım 5) Havluyla nazikçe kurulayın

Adım 6) Nazikçe losyon

Malt Sirkesi Banyoları
Yani adından da anlaşılacağı gibi malt sirkesi içeren bir banyodur. Neden malt? Malt sirkesi arpadan elde edildiğinden, yapım süreci birçok virüsü öldürmesini sağlar. Acı çekene kadar birkaç saatte bir böyle bir banyo yapmanız önerilecektir.

Talimatlar
Adım 1) Kendinize güzel, sıcak, rahatlatıcı bir banyo yapın

Adım 2) 1/2 bardak malt sirkesini suya dökün ve iyice karışmasını sağlayın.

Machine Translated by Google

Adım 3) Küvete girin ve döküntülerinizin suyla kaplanmasına özellikle dikkat edin.

Adım 4) Küvette en az 20 dakika kalın. İyi bir kitap okuyun, düşünmek için biraz zaman ayırın, orada kalmak için ne yapmanız gerekiyorsa yapın.

Adım 5) Banyo suyunu boşaltın, küveti durulayın ve hafifçe havluyla kurulayın.
Burada kızarıklıklarınıza dokunmamanız çok önemlidir, kabarcıklar son derece hassas olacaktır.

Adım 6) Kızarıklığın üzerine biraz losyon sürün (biraz sonra tavsiye edeceğim).

Sıklık
Döküntünüz azalana kadar en az birkaç saatte bir bu banyolarda yıkanın.

Malt sirkesi banyoları başka ne işe yarar?
Malt sirkesi, Zona tedavisinden daha fazlası için iyidir. Aslında, malt sirkesinin savaşmak için iyi olduğu diğer şeyler şunları içerir: gut, böbrek taşları, yaralar, idrar yolu enfeksiyonları ve tabii ki - Zona.

Ayrıca herhangi bir yerel marketten veya hatta Amazon.com'dan (Organik Kahverengi Pirinç Sirkesini severim) elde etmek kolay ve nispeten ucuzdur.

Yulaf Ezmesi

Banyoları Yulaf ezmesi banyoları, sadece banyo yaparak kendinizi şımartmanın başka bir şeklidir. İsterseniz malt sirkesi ve yulaf ezmesi banyoları arasında geçiş yaparak Zonalarınız için hangisinin en etkili olduğunu görebilirsiniz, ancak birini veya diğerini de kullanabilirsiniz.

Yulaf ezmesi, muhtemelen zaten dolabınızda olma avantajına sahiptir, ancak olmama ihtimaline karşı, dışarı çıkın ve bir çanta alın. Ve ucuz, bu yüzden onu almanız gerekiyorsa endişelenmenize gerek yok.

Talimatlar

Adım 1) 1/3 fincan yulaf ezmesi alın ve karıştırıcınıza dökün.

Adım 2) Blenderi toz haline getirin

Adım 3) 1 yemek kaşığı karıştırarak yeterince toz haline getirdiğinizden emin olun. Emilimini kontrol etmek için ılık suya. Emilim = doğru şekilde toz haline getirilir, ancak su orada durursa, yapacak daha çok işiniz vardır.

Adım 4) Bir ılık su banyosu dökün.

Adım 5) Yulaf ezmesini mümkün olduğunca eşit dağıtmaya çalışarak banyoya dökün.

Adım 6) Yulaf ezmesinin suyu çekmesi için birkaç dakika bekleyin. İçeri girmeden önce banyo süt gibi görünmelidir.

Adım 7) Malt sirke banyosunda olduğu gibi, en az 20 dakika tırmanmanız gerekir.

Machine Translated by Google

Adım 8) Küveti boşaltın ve ılık suyla kendinizi tamamen durulayın (yulaf ezmesi yıkanmazsa kaşıntılı olabilir).

Adım 9) Havluyu nazikçe kurulayın, yine mümkün olduğunca yaralarınızdan kaçının.

Adım 10) Losyon.

Sıklık Birkaç
saatte bir, sirke banyosu ile aynı.

Papatya

Papatya çok önemli bir etken maddeye sahiptir, bisabolol. Bu aktif bileşen nedeniyle, papatya anti-inflamatuar, anti-mikrobiyal ve anti-irritan özelliklere sahip olduğunu iddia edebilir.

En sık tedavilerde kullanılır:

- Anksiyete bozuklukları ve panik ataklar
- Yanıklar
- Bebek bezi isiliği
- Nezle
- Uykusuzluk hastalığı
- Menstrüel krampları
- Kas seğirmesi sorunları
- sıyrıklar
- Cilt durumu
- Ülserler

Papatyanın birçok kullanımı nedeniyle, aynı zamanda yaygın olarak bulunur. Papatya çayını veya papatya losyonlarını markette, eczanede, sağlık ocağında veya yine internette bulabilirsiniz!

Papatya banyoları

Adım 1) Küçük bir kapta 2 yemek kaşığı karıştırın. kurutulmuş papatya çiçeği ve 1/4 bardak kabartma tozu

Adım 2) 1/2 yemek kaşığı ile karıştırın. bal

Adım 3) 2-6 yemek kaşığı ekleyin. tamamen karışana kadar azar azar badem yağı.
Bu, etkili olması için ılık banyonuza atabileceğiniz küçük bir banyo topu yapacak!

Papatya çayı

Adım 1) Satın aldığınız bir papatya çayı poşetini bir bardağın dibine yerleştirin.

Adım 2) Çay için su kaynatın

Adım 3) Çayı demleyin

Adım 4) İçecek

Machine Translated by Google

Papatya çayı, özellikle kafeinsiz içiyorsanız, doğal olarak rahatlatıcıdır ve genellikle uyumaya çalışmadan yaklaşık bir saat önce iki fincan dozajda önerilir.

Yeşil Bezelye Suyu

Yeşil bezelye ucuzdur, tadı harikadır ve görünüşe göre Zona hastalığına da yardımcı olabilirler. Nasıl olduğuna bir göz atalım

Talimatlar

Adım 1) Yeşil bezelyeleri yumuşayana/pişene kadar ocakta kaynatın.

Adım 2) Bir bardak yerleştirin ve tenceredeki suyu bardağa boşaltın

Adım 3) Suyun henüz kaynamaya başladığı için soğumasını bekleyin. BU ÖNEMLİ, bu işlemi aceleye getirirseniz kendinizi yakabilirsiniz.

Adım 4) Bir sünger kullanarak, enfekte olmuş bölgeleri suyla hafifçe silin veya başka bir banyo yapın ve bunu ekleyin.

Bal Bal,
organik ve doğal haliyle, Zona dahil birçok hastalık için en iyi ev tedavilerinden biridir! Hem antibakteriyel hem de mantar önleyicidir, bu nedenle birçok sağlık sorununa iyi gelir.

balın faydaları

- Artrit hastalarına yardımcı görevi görür
- Alerji yardımı
- Bakterilerle savaşır
- Uykusuzlukla savaşmaya yardımcı olur
- Soğuk algınlığı ile savaşır
- Kalsiyum emilimini artırır
- Sağlıklı hemoglobin sayısını destekler
- Gastrointestinal sağlığı teşvik eder
- Kabızlığı giderir

Marketten alabilirsin, sağlıklı beslenme dükkanından alabilirsin, Amazon'dan alabilirsin (bkz. Wee Bee'den Süper Ham Bal). Mesele şu ki, elde etmesi kolay ve işe yarıyor.

Nasıl olduğunu görelim.

Adım 1) Balı alın ve cildinizdeki enfeksiyonlu bölgelere uygulayın.

Adım 2) Balın cildinize sızmasına izin verin. Bu genellikle yarım saat ile bir saat arasında sürer.

Adım 3) Tamamen sızmadıysa cildi durulayın.

Adım 4) Etkilenen bölgeye hafifçe havluyla hafifçe vurun (ovmayın).

Melisa Çayı

Machine Translated by Google

Bu bitki binlerce yıldır favori olmuştur. Fransa'daki kullanımlarından İngilizlere ve ötesine kadar sık sık baş ağrısı, depresyon, sinir ağrısı, kaygı ve evet, Zona ile ilgili sorunlarla başa çıkmak için çağrılır.

Otların gücü, diğer şeylerin yanı sıra, vücudu bu sorunlarla savaşmak için temel olarak donatan antioksidan özelliklerinden gelir. Harika olan şey, bedeni savaşmak için donattığı için, sizi iyileştirmeye devam etmesidir - kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlarken bile. Böylece her iki dünyanın da en iyisini bu şekilde elde edersiniz.

Limon balsamı çayı, sinir ağrısıyla savaşma, kızarıklıklarla ilişkili ağrıyı iyileştirirken onları azaltma yeteneği nedeniyle muhtemelen en sevdiğiniz ilaçlardan biri olacak. Antioksidan bakımından zengin başka bir bitki seti (çinko ve selenyum herhangi biri mi?) ile birlikte uygulanabilir, ancak tek başına da uygulanabilir.

Talimatlar:

Adım 1) Biraz su kaynatın

Adım 2) 1 yemek kaşığı koyun. Kurutulmuş melisa yapraklarını kaynayan suya -kaynarken- yaklaşık 15 dakika demleyin.

Adım 3) Ocaktan alın ve soğumaya bırakın!

Adım 4) Bir sünger kullanarak, nazikçe (sadece hafifçe vurarak kullanın, kabarcıkları patlatmak istemezsiniz) bu balsamı enfeksiyonlara günde üç ila dört kez uygulayın.

Nane Yaprakları ve Aseton (oje çıkarıcı)
Nane ilk olarak Hindistan, Orta Doğu ve Avrupa'da bulundu ve o zamandan beri Zona ve diğer rahatsızlıkların tedavisi olarak dünya çapında popüler hale geldi.

Nanenin insanların her zaman duyma fırsatı bulamadığı birçok faydası vardır. O eğlenceli naneli taze kokuyu koklamanın yanı sıra, birçok sağlık sorunu için iyileştirici özelliklere de sahiptir ve tadı o kadar da kötü değildir.

Bununla birlikte, karıştıracağımız solüsyon asetonla (oje çıkarıcıda bulunur) karıştırılacağı için içmeyeceksiniz . Aseton içmek ciddi zararlara neden olabilir. Asetonu eklememizin nedeni tedavinin gücünü ve etkisini arttırmaktır.

Talimatlar

Adım 1) Dört nane yaprağını yapıştırmak için dönüştürün

Adım 2) Oje çıkarıcı dolu bir kapta karıştırın

Adım 3) Yaşadığınız kızarıklığın üzerini süngerle örtün

Adım 4) Kendi haline bırakın. Kurur ve gerekirse durulayabilirsiniz.

Neem Yaprakları

Machine Translated by Google

Neem Yaprakları hakkında bilgisi olan tanıdığım herkes övgülerini söylüyor.
Neem yaprakları Zona için harika bir tedavidir ve birçok şekilde kullanılabilen birkaç tedaviden biridir. Neem Yaprağı çayı yapabilir, banyoda kullanabilir, takviye olarak alabilir, hatta bazı kremlerde bulabilirsiniz. Talihsiz fark, onu bulmak için biraz daha zor görünmeniz gerektiğidir, ancak Hint ve Asya'daki sağlıklı gıda mağazalarına gitmeyi atlamak istiyorsanız, her zaman Amazon'da oldukça ucuza kurutulmuş Neem yaprakları veya Neem Yaprağı yağı kremi satın alabilirsiniz.

> NOT: Hamile kadınlar Neem Yaprağı kullanmamalıdır. Yan etkileri konusunda güvenli olduğunu söyleyecek kadar araştırma yapılmadı.

Neem yaprakları çeşitli cilt rahatsızlıklarının, çıbanların ve hatta sivilcelerin tedavisinde kullanılır. Neem yaprakları aynı zamanda kanın arındırılması ve daha iyi dolaşımın yanı sıra bağışıklık sisteminin kendisinin sağlığı (Zona hastalığını iyileştirmede bu kadar harika olmasının nedenlerinden biri), solunum sistemleri ve hatta sıtmayı teşvik etmede rol oynar. Zona kurbanları, Neem Leaf ile genellikle sadece birkaç gün içinde iyileşir!

Gerçek şu ki, Neem'in bıraktığı vücudun tüm bölgelerini tartışmaya neredeyse hiç yer yok. Daha fazlasını duymakla ilgileniyorsanız, Neem: The Ultimate Herb (John Conrick tarafından) veya Neem: India's Miraculous Healing Plant'e bakın. Bunların ikisi de size bu mucize bitkiyi daha iyi anlamanızı sağlayacak mükemmel okuma materyalleridir.

Şimdilik, Zona hastalığını iyileştirmek için Neem Yapraklarını nasıl kullanabileceğinizi size anlatarak devam edeceğiz!

Yöntem 1: Neem Yaprağı banyosu

Adım 1) 100 gram Neem Yaprağı kaynatın

Adım 2) Bir banyo dökün, ılık iyidir

Adım 3) Kaynar suyu ekleyin

Adım 4) Kabul edilebilir bir sıcaklığa soğumaya bırakın, ardından içeri girin ve 20 dakika bekleyin (rahatlayın, tadını çıkarın, yıkayın, vb.).

Adım 5) Havluyla nazikçe kurulayın

Diğer kürlerimizde olduğu gibi bunu da yulaf ezmesi banyonuza veya malt sirkesi banyonuza ekleyebilirsiniz.

Yöntem 2: Neem Yaprağı Yemek
İsterseniz Neem Yaprağı yiyerek kendinizi şımartabilirsiniz, ancak diğer yöntemlerden birini kullanmayı tercih ederseniz, aynı derecede etkili olacaktır.

Yöntem 3: Neem Yaprağı çayı

Adım 1) 1 çay kaşığı yerleştirin. Bir bardağa Neem Yaprağı

Adım 2) Suyu kaynatın

Machine Translated by Google

Adım 3) Çay yapmak için kaynar suyu kullanın ve içmeden önce birkaç dakika demlenmesini sağlayın.

Kekik Yağı
Kekik bitkisinin yağının üç farklı çeşidi vardır: origanum acutidens, origanum minutiflorum ve origanum vulgare.

Bu bitkilerin hepsi Türkiye'de bulunmuştur. Kekik yağının menşei Akdeniz'dir, ancak o zamandan beri doğal antibiyotik tıbbi özellikleri nedeniyle tüm dünyaya ihraç edilmiştir.

Kekik Yağının Faydaları
- Mide ve gastrointestinal sisteme
- Bağışıklık sistemine
- kaslara
- cilde

2004 yılında yapılan araştırma, kekik yağının antibakteriyel özelliklere sahip olduğu ve en çok ilgili mide bakterilerinden bazılarıyla savaşabildiği ve ayrıca benzer antiviral özellikleri nedeniyle uçuklara yardımcı olmak için kullanıldığı yeni keşfedilen gerçeği gösterdi. Bugüne kadar artık antibakteriyel, antiviral ve antifungal uygulamaları olduğunu biliyoruz.

Enfeksiyonların tedavisinde, böceklerle ilgili sorunların tedavisinde ve serbest radikal hücre sayısının azaltılmasında kullanılır. Ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirmek ve enfeksiyonla savaşmak için kullanılır, bu yüzden Zona hastalığını iyileştirmede çok yardımcıdır.

Nerede bulabileceğiniz açısından, yerel eczanenizi veya sağlıklı gıda mağazanızı kontrol edin veya çevrimiçi satın alın (Oregano yağı için Global Healing Centre'ın web sitesini seviyorum).

Kekik yağı uygulama talimatları markadan markaya değişir, bu nedenle ayrıntılı talimatlar için kendi markanızın şişesine odaklanın.

Adım 1) Ağızdan günde X kez X damla alın.

Sandal Ağacı
Yağı Sandal ağacı yağı, öncelikle vücudun soğumasına yardımcı olduğu için çalışır, bu da bakterilerin gelişmesini zorlaştırır. Sağlıkla ilgili pek çok uygulaması var, ama elbette en çok Zona hastalığını nasıl iyileştireceğiyle ilgileniyoruz!

Sandal ağacı yağı, kızarıklıklar geçene kadar günde üç kez uygulanmalıdır. Bu, banyodan sonra kullanmanızı tavsiye ettiğim başka bir yağdır (e vitamini yağı veya sandal ağacı toplamak, kızarıklıklarınızın daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur).

Nerede bulacağınız açısından, genellikle eczanelerde veya marketlerde bulunmadığından, muhtemelen Amazon'dan satın almanız veya yerel sağlıklı gıda mağazanıza gitmeniz gerekir.

Talimatlar:

Machine Translated by Google

Adım 1 (tek adım)) Enfekte olmuş cilde hafifçe ve nazikçe ovun ve emmesi için zaman verin (durulamayın).

Özellikle yaralarınız zonkladığında/daha sıcak hissettiğinde, günde birkaç kez tekrar kullanın.

E Vitamini Yağı

E Vitamini yağı, Zona hastalığı için topikal olarak uygulanan bir tedavi yöntemidir. Bunun birkaç nedeni vardır: iltihap önleyici görevi görür, antioksidanlar açısından zengindir, iyileştirici yetenekleri vardır ve kızarıklık sırasında cildi kendi kendine zarar vermekten koruyabilir.

NOT: E Vitamini yağı bir losyon olarak harika çalışır ve birçok banyo talimatımızda bahsettiğimiz banyo sonrası uygulamada kullanılabilir.
Aslında tavsiye ederim!

Daha önce bahsettiğimiz aloe vera gibi E vitamini yağı da mevcut yara izlerini azaltmak için harikadır!

Talimatlar

Adım 1) Yukarıdan seçtiğiniz yöntem için banyo talimatlarını kullanarak banyo yapın.

Adım 2) E vitamini yağı uygulayın.

Machine Translated by Google

Zona Tedavisi İçin Banyo Yapmak Hakkında...

Yukarıdaki bölümde birkaç banyoyu listelediğimizi fark etmiş olabilirsiniz. Bir dakikanızı ayıralım ve kaç tanesini hatırladığınızı görelim. Bu listeye göz atmadan önce gözlerinizi kapatın ve kaç tane olduğunu saymaya çalışın:

Hazır? Kaç tane olduğunu kontrol et.

Shingle kür banyosu çeşitleri

- Elma sirkesi banyosu
- Kabartma tozu banyosu
- Papatya banyosu
- yeşil bezelye suyu
- malt sirkesi banyosu
- Neem Yaprakları banyosu
- yulaf ezmesi banyosu

Hatırlasanız da hatırlamasanız da, mesele şu ki, bu banyoların her biri zona ve diğer sağlık sorunları için iyileştirici özelliklere sahiptir.

Malzemeleri nereden temin edebilirsiniz:
Çoğunlukla mutfağınızın çoğunda zaten bulunan temel malzemeler içeren banyolara takıldım, ancak yoksa, iyi olmanız için ihtiyacınız olan tüm şifalı otları ve malzemeleri bulmak için markete gidin - hatta çevrimiçi bir şeyler satın alın - bir yere giderken
tedavi.

Sıklık hatırlatması: Yukarıda
defalarca belirtilmiş olsa da, bu banyoların birkaç saatte bir, kızarıklıklarınız geçene kadar en az 20 dakika aralıklarla yapılması gerektiğini hatırlatacağım. Bu, bitkilerin ve malzemelerin gerçekten sorunun özüne inmesini sağlayacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha hızlı iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Banyo yapmanın
faydaları: Zona hastalığını iyileştirmek için banyo yapmanın bir diğer avantajı da tamamen doğal olmasıdır, biraz yulaf ezmesi suyunun size zarar verecek hiçbir tarafı yoktur. (YALNIZCA kaynar su eklendiğinde içeri girmeyin, ha-ha, banyonun sizin için yeterince sıcak ama sıcak olmayan bir sıcaklıkta kaldığından emin olun).

Bu, Zona hastalığınızı iyileştirmenin yanı sıra rahatlamanız ve eğlenmeniz için bir zaman olabilir.
Bu cümleyi duyacağını düşünmediğine bahse girerim, ha?

Hangi banyonun daha etkili olduğu kişiden kişiye değişir. Birkaçını karıştırmak isteyebilirsiniz, en iyi neyin işe yaradığını anlayana kadar tek tek denemek isteyebilirsiniz.

Etkinliğinizi artırmak için hangi bazın en iyi çalıştığını görmeye başlamanızı ve bu noktadan sonra ekleme yapmanızı öneririm.

Machine Translated by Google

Sonuç olarak şudur: Zona hastalığından kurtulabilirsiniz ve banyolar bu sürecin büyük bir parçasıdır.

Machine Translated by Google

Zonayı İyileştirdiği Bilinen Takviyeler

Zona hastalığını iyileştirmek için kullanabileceğiniz doğal otlar ve banyolar hakkında epeyce konuştuğumuza göre, biraz zaman ayırıp yardım için alabileceğiniz en popüler takviyelerden bazılarına değinmek istiyorum.

Hastalıktan muzdarip olduğunuzda vücudunuz normalden daha fazla enerji ve besin tüketiyor olacak. Bu mantıklıdır ve bu nedenle vücudunuza ekstra kaynaklar sağlamak için (yukarıdaki diyet ve tedaviler yoluyla) çok çalışmanız gerekecek. Bu kaynaklar, vücudunuzun savaşmaya devam etmesini ve Zona virüsüne karşı daha güçlü savaşmasını sağlar.

Ekler, "eksikliği gidermek veya bütünün gücünü artırmak için bir bütüne eklenen şey" olarak tanımlanır.

Takviyeler, adından da anlaşılacağı gibi, Zona tedavisi planınıza ekleme yapmanın harika bir yolu olabilir. Bunların birçoğu yerel sağlıklı gıda mağazanızda veya internette bulunabilir ve erişilebilir örnekleri seçeceğimden emin olacağım.

Denemek istediğiniz başka bir ek bulduysanız sorun değil, sadece "alıcı dikkatli olun" ifadesinin burada kesinlikle geçerli olduğundan emin olun. Bir ek satın alırken etiketi okumanız kesinlikle çok önemlidir.

Etiketi okumanın nedeni? Yardım edip edemeyeceğini ve ne şekilde olduğunu bilmek. Ucuz 'takviyeler' olarak satılan çok fazla tebeşir hapı var, bunlar gerçekten hiçbir şey yapmıyor ama size kendinize yardım etmişsiniz gibi hissettiriyor. Aldanmayın. Yüksek kaliteli bir takviye araştırın ve daha yüksek bir fiyat noktasına gitmekten korkmayın - vücudunuz ucuza almak isteyeceğiniz bir şey değildir.

Bu kılavuz, Zona üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gösterilen üç takviyeyi vurgulayacaktır. Lütfen bu vitaminleri günlük diyetinizde takviye olmadan alabileceğinizi unutmayın, takviyeler sadece diyetinizde yeterince bir şey alamıyorsanız ekleyebileceğiniz bir şeydir.

Mineraller

Mineraller diyetiniz yoluyla elde edilebilir, ancak bir veya daha fazla mineral eksikliğinizin olduğunu biliyorsanız, kaybı telafi etmek için harika bir yol olabilir.

Mineraller, metabolizmamız için yaptıklarından dolayı vücut için kritik öneme sahiptir. Metabolizmamız, parçalanmış yiyecekleri vücut ve daha yeni, daha sağlıklı hücreler için enerjiye dönüştürmeyi düzenler. Bir veya başka bir mineralde eksikliğimiz olduğunda, vücut üzerinde çok büyük bir etki olacaktır - özellikle de çeşitli minerallerin ne kadar yakın bir şekilde birlikte çalıştıkları ve birbirlerine güvendikleri konusundaki araştırmaları düşündüğünüzde.

Bir mineralin eksikliği kolaylıkla diğer eksikliklere yol açabilir!

Machine Translated by Google

Mineraller ayrıca antioksidanlar açısından son derece zengindir. Bunu bir bitkide veya yiyecekte istediğiniz gerçeğinden çok bahsettik, ama burada bir dakika duralım ve nedenini ele alalım.

Antioksidanlar, "serbest radikal hücreler" denen şeyin parçalanmasına yardımcı olur. Serbest radikal hücreler aslında mini saatli bombalar gibi hareket edebilen, tehlikeli kimyasalları serbest bırakmak veya herhangi bir zamanda vücutta genel bir hasara yol açmak için hazırlanan kimyasallarla dolu hücrelerdir. Antioksidanlar, yeni serbest radikal hücrelerin oluşumunu engeller ve genellikle mevcut hücrelerle savaşabilirler.

Bu, minerallerin vücudunuzun Zona ile savaşmasını sağlamak için hayati önem taşıdığı anlamına gelir. Günlük diyetinizde yeterince mineral alamayabileceğinizi düşünüyorsanız, kendinizi yolda tutmak için takviye almaktan korkmayın.

Morningstar Minerals Energy Boost'u öneririm.

Multivitamin Takviyeleri Adından
da anlaşılacağı gibi, multivitaminler farklı vitamin gruplarının kombinasyonlarını içerir. Vücudunuzun kendisini verimli bir şekilde düzenlemek için çeşitli vitaminlere (A, B12, C, D, E, K ve 7B kompleks vitaminleri) ihtiyacı vardır. Bir kişi vitamin gruplarından birinde eksiklik yaşadığında buna eksiklik diyoruz.

Vitamin eksikliklerinin ciddi sağlık etkileri vardır, ancak bizim için en önemlisi, bir eksiklik olduğunda vücudunuzun - bağışıklık sisteminizin - yapabileceği kadar iyi çalışmamasıdır. Bu, enfeksiyonlar veya hastalıklarla eskisi kadar kolay mücadele etmeyeceğiniz ve diyet değişiklikleri veya takviye ile düzeltmezseniz Zona virüsünün vücudunuzda serbestçe dolaşacağı anlamına gelir.

Birçok insan, yerine getirmek istedikleri ihtiyaçlara bağlı olarak değişen multivitamin almayı seçer. Günde beş kez yemek zorunda kalmadan vücudunuzun ihtiyaç duyduğu besinleri almanın kolay ve etkili bir yoludur. Multivitaminlerin ayrıca cilt korumasından kalp sağlığını artırmaya ve hatta vücuda daha fazla antioksidan veya demir sağlamaya kadar farklı sağlık yararları vardır.

Bir multivitamin almayı düşünüyorsanız, hangi grubu arayacağınızı belirlemek için önceden araştırma yapın ve ardından takviyenizi bugün almak için internete veya yerel sağlıklı gıda mağazasına gidin!

C Vitamini Takviyeleri C
vitamini, Zona ile mücadelede kritik olduğundan daha önce bahsettiğimiz bir şeydir.

Onu bu kadar harika yapan ne?

- Antioksidan zengin vitamin
- Diş hijyeni (sağlıklı diş etleri)
- Bağışıklık sistemini güçlendirir Gelecekteki
- enfeksiyonları (ve soğuk algınlığı) önler

C vitamini, öncelikle bağışıklık sistemini güçlendirerek ve antioksidanlar sağlayarak vücudunuzun daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur.

Machine Translated by Google

C vitamininin bazen takviye olarak alınmasının nedeni, vücudumuzun onu doğal olarak üretmemesi ve idrara çıkma işlemiyle kolayca kaybetmemizdir.

C vitamini alımınızı diyetinizden, burada birazdan bahsedeceğimiz birçok gıdadan veya takviyelerden alabilirsiniz.

C Vitamini takviyesi kullanmayı seçtiyseniz, yerel sağlıklı gıda mağazanıza veya çevrimiçi olarak Amazon'a gidin ve bugün bir takviye alın. Herhangi bir iyi şeyin çok fazlası sizin için iyi olmadığından, bireysel dozajlarla ilgili yönergelere dikkat edin.

Takviyeler Hakkında Sonuçlar
Takviyeler, tam olarak adlandırdıkları şey içindir, mevcut bir sistemi tamamlamak içindir. Vücudunuzun Zona ile savaşmak için ihtiyaç duyduğu her vitamin ve minerali sağlıklı bir diyetle alabilirsiniz, ancak hala bir veya daha fazla vitamin veya mineralden yoksun olduğunuzu fark ederseniz, takviyeler sizi doğru yola sokmak için harika bir yol olabilir.

Bir vitamin veya mineral eksikliğinin sonucu olarak semptomlar yaşadığınızı düşünüyorsanız, bir aile hekimine danışın, çünkü o maddeden ne kadar ek ihtiyacınız olacağını size somut olarak söyleyebileceklerdir.

Daha sonra nasıl daha sağlıklı bir diyet oluşturacağımızı tartışacağız, ancak takviyeler açısından bugün takviyelerinizi bulmak için yerel sağlık merkezinize veya çevrimiçi Amazon'a gidin.

Machine Translated by Google

Zona için Diyet Çözümleri

Vücudunuzun Zona ile savaşmasına yardımcı olmak için yiyecekleri kullanabileceğinizi bilmiyor muydunuz? Peki şimdi yapıyorsun! Bu bölüm, vücudunuzun sizi iyileştirmesine yardımcı olabilecek, yapımı basit yiyeceklerin çoğunu gözden geçirecek.

Unutmayın, vücudunuz zaten Zona hastalığından kurtulmaya çalışıyor - sadece biraz yardıma ihtiyacı olabilir. Sağlayabileceğiniz en iyi yardımlardan bazıları, bağışıklık sisteminizi destekleyen besinler ve mineraller biçiminde gelir ve burada bunun hakkında konuşacağız.

Eklenen bonus? Daha sağlıklı beslenmenin, Zona hastalığını iyileştirmenin çok ötesinde faydaları vardır. Daha temiz, daha sağlıklı yiyecekler yiyerek daha iyi hissedecek ve aynı zamanda daha iyi olacaksınız.

Bu bölümdeki yiyecekleri en azından Zona hastalığından muzdarip olduğunuz sürece diyetinize dahil etmenizi tavsiye ederim, ancak daha sonra sırf size nasıl hissettirdikleri için onlarla devam etmek isteyebilirsiniz. Bu harika bir haber! Ne kadar sağlıklıysanız, vücudunuz şimdi ve gelecekte o kadar iyi donanımlıdır.

"Ne yersek oyuz" sözünü hiç duydunuz mu? Pekala, enfeksiyonla savaşmak için biraz güçlü, enerji artırıcı yiyecekler yemeyi deneyelim. Burada aradığımız şey, tıpkı bir ordunun hükümeti tarafından sağlandığı gibi, vücuda ihtiyaç duyduğu malzemeleri sağlamaktır.

O zaman hemen başlayalım, işte ilk yemeğimiz:

Kızılcık Suyu Bunun
nesi harika?

- Organik kızılcık suyu tamamen doğaldır Sıvılar
- Zona hastalığından kurtulmaya yardımcı olur. Daha fazla su içmek bile, susuz kalmanıza göre daha hızlı iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Ne sıklıkla içmeliyim?

10-12 oz içmelisin. Günde üç kez bir bardak organik kızılcık suyu (en iyi etki için yarım limonun suyuyla karıştırılır). Bu zamanlama, her öğünde içerek en iyi şekilde düşebilir.

Nereden bulabilirim?

En iyi organik kızılcık suyu için sağlıklı gıda mağazasına uğrayın. Koruyuculardan ve böcek ilaçlarından kaçındığınızdan emin olmak istersiniz, çünkü bunların tedavinin etkinliğine ne yapacağı belli olmaz.

Bitkisel Çay - özellikle ilave limon veya bal (veya her ikisi) ile

Bunda bu kadar harika olan ne var?

- Bitki çayı, vücudun Zona hastalığını iyileştirmesine yardımcı olma yeteneğinin yanı sıra, en azından polifenoller olmak üzere birçok sağlık yararıyla ilişkilendirilmiştir. Polifenoller, kanser riskinin azaltılmasıyla bağlantılı olan bir antioksidandır.

Machine Translated by Google

- Bitki çayı, bir kez daha şişliği azaltmak ve vücudun genel işleyiş seviyelerini iyileştirmek için çalışan bir anti-enflamatuar görevi görür.

- Çay bir sıvıdır ve yine susuz kalmanıza yardımcı olur. Tüm kitap boyunca bunun hakkında konuştuk ve şimdi durmayacağız.

Nereden bulabilirim?

Bitki çayını yerel bakkalınızda veya sağlıklı gıda mağazasında bulabilirsiniz. Çayın kalitesini belirlemek için daha az kafein ve besin varlığı arayın.

Hem lezzet hem de ek faydalar için yerel marketinizden limon veya bal ekleyin (onlardan elde edebileceğiniz ek faydalar hakkında daha fazla bilgi için bu kılavuzdaki bölümlerine de bakın).

Ne sıklıkla içmeliyim?

Bu, günde bir kez başka bir harika yiyecek. Bunu yemek sonrası rutininizin bir parçası yapın, bir fincan bitki çayı için ve rahatlayın.

Kivi

Kivinin nesi harika?

- Kivi, vücudunuzu donatmak için çalışan birkaç vitamin ve besin kaynağıdır.

- Bunların yanı sıra kivi, vücudunuzun yiyecekleri işlemesine yardımcı olan sindirim enzimleri de sağlar. Bu, diğer yiyecekleri almanın etkinliğini artıracaktır, çünkü onları düzgün bir şekilde sindireceksiniz, böylece besinler oraya daha hızlı ulaşacaktır.

- Çağdaş araştırmalar (İtalya'da yapılmıştır), kivinin (haftada 5-7 kez yutulduğunda) bir çocuğun hırıltı, nefes darlığı veya kronik öksürük nöbetleri yaşama olasılığını azalttığını bulmuştur. Bu, kivilerin solunum yollarınızın sağlığı ile bir ilgisi olduğunu gösteriyor gibi görünüyor, kivide hala tam olarak anlayamadığımız C vitamini ve diğer maddelere atfedilebilecek bir şey.

Ne sıklıkla şımartmalısınız?

Kivi lezzetlidir ve Zona hastalığınızı iyileştirmenize yardımcı olur, ne sıklıkla yemeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Ha-ha, ama cidden, muhtemelen günde birkaç kez.

Onu nerede bulabilirsin?

Bu bölümdeki pek çok yiyecek gibi kiviyi de bakkalınızda (meyve reyonunda) bulabilirsiniz.

Limon Suyu

Bunda bu kadar harika olan ne?

- Limon, boğazınızdaki veya tüm vücuttaki enfeksiyonların vücudunu temizlemeye yardımcı olan harika bir besindir. Su ve limonu karıştırarak her ikisinin de faydalarını elde edersiniz.

Limonlar hakkında söyleyebileceğim çok şey var ama sanırım asıl noktayı anlıyorsun. Eğer sen

Machine Translated by Google

Daha fazla bilgi istediğinize karar verin, yerel kütüphanenize gitmekten çekinmeyin veya limonların iyileştirici özellikleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için interneti kullanın.

- Sulu kalma hedefine yardımcı olur - bu, hastalıktan veya hastalıktan muzdarip olduğunuz her an için kesinlikle hayati önem taşır.

  İçme sıvıları, vücudun "yıkama" yoluyla kendini arındırmasına yardımcı olur. Bu nedenle, soğuk algınlığınız veya herhangi bir enfeksiyonunuz varsa, size sürekli olarak bol miktarda sıvı içmeniz söylenir. Limonlu su lezzetlidir ve suyun nemli kalması için uzun bir yol kat etmesinin yanı sıra, limonlar yukarıda sıralanan ek faydalara da sahiptir - yani çok az bir çabayla her iki dünyanın da en iyisini elde edersiniz.

  Yine de bir not: Kullandığınız suyun arıtılmış olduğundan emin olun. Bunu, musluktan yeni alabileceğiniz kimyasallar ve klor ile tıkanmış su değil, temiz su elde etmek için yapmak istiyorsunuz. Şişelenmiş su bunun için kabul edilebilir bir çözümdür, sadece limonu unutmayın! Limon her türlü iyileştirici özelliğe sahiptir ve Zona tedavisinin anahtarıdır.

Nereden bulabilirim?

Bu oldukça açık görünmelidir, ancak şişelenmiş su ve limonların her ikisi de yerel bakkalınızda ve genellikle çiftçi pazarında mevcuttur ve bu, taze yiyecekler almanın harika bir yolu olabilir.

Ne kadar içmeliyim?

Zona olmasa bile her gün 8-10 bardak su içmelisiniz. Zona hastalığına sahip olduğunuzda, uzmanlar tipik olarak vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık yarım ons önerir (bu nedenle, 200 pound ağırlığındaysanız, 100 ons içmelisiniz).

Bu, sizi nemli tutmak ve vücudunuzun kısa sürede tekrar iyi çalışmasını sağlamak için yeterli olacaktır.

Su üzerine bir söz:

Yeterince söyleyemeyiz. Su, bir sıvı olduğu için hastalıkları ve enfeksiyonları iyileştirmenin anahtarıdır. Vücudunuzun enfeksiyonu temizleme şansı olan düzenli idrara çıkmanızı sağlar ve ayrıca vücudunuzun enerji depolarını yeniler.

Vücudunuzun %70'inin su ile ağırlaştığını biliyor muydunuz? Doğru, su burada hayatın anahtarı. Sistemin yıkanmasından besin maddelerinin taşınmasına, vücudunuzun mukus ve enfeksiyonla savaşan diğer unsurları üretmesine yardımcı olmaya kadar, burada gerçekten yardımcı olacak şey sudur.

Biraz zaman ayırıp bu hayat kurtaran sıvının önemini vurgulamak istedik.

Smoothies

Smoothies hakkında bu kadar harika olan ne?

Machine Translated by Google

Aslında, daha sonra bahsedeceğimiz sebze suları gibi, smoothie'lerin en iyi yanı, birden fazla sağlıklı yiyeceğin faydalarını aynı anda almanızdır. Ayrıca gününüzü güzelleştirecek lezzetli bir ikramdır.

Smoothie yapmak için ihtiyacınız olan en önemli şey, malzemeler (bazı harika olanları biraz sonra gözden geçireceğiz) ve malzemeleri smoothie yapmak için bir blender.

Her insanın bir smoothie'ye ne girmesi gerektiğine dair kendi bireysel tercihleri vardır.
Bu kılavuz sadece sağlıklı yiyecekler yapmanın önemini vurgulayacak olsa da, smoothie yapmanın gerçekten sağladığı seçeneklerin tamamını görebilmeniz için geniş bir liste yapacağız.

Smoothies için sağlıklı içerik listesi: Badem

- sütü Meyve:
- Avokado, muz, yaban mersini, böğürtlen, kivi, ahududu, çilek, karpuz, portakal vb.
- Süper gıdalar: Kenevir, maca kökü, spirulina ve daha fazlası.
- Sebzeler: Brokoli, havuç, salatalık, marul, ıspanak, domates

Gerçekten bir smoothie'ye ne istersen koyabilirsin, sadece bunun ne olduğunu ve senin için ne gibi sağlık yararları olacağını düşündüğünden emin ol.

Onları nerede bulabilirim?

Smoothie'ler kendi evinizde veya bir meyve suyu barında veya kafede yapılabilir. Sağlık yararları nedeniyle giderek daha popüler hale geldiler, bu yüzden hoşunuza giden bir şeyse, kolayca elde edebileceğinizden emin olabilirsiniz.

Çorbayı bu kadar harika yapan nedir?

Çorba çok hafif bir yemektir. Sindirim sırasında tüm enerjisini alarak vücudunuzu yormaz, ancak yaptığınız çorbanın türüne bağlı olarak yeterli miktarda besin sağlar.

Bu kılavuz, Havuç ve Kişniş çorbası için bir tarif sağlayacaktır, çünkü bu kombinasyonun Shingle'ın döküntüsünden kurtulmada son derece etkili olduğu bulunmuştur.

Havuç ve Kişniş Çorbası

Malzemeler

- 100 gram havuç 60
- gram kişniş

Talimatlar

Adım 1) Biraz su kaynatın

Adım 2) 100 gram havuç ekleyin

Adım 3) Kişniş zamanı. 60 gram Kişniş ekleyin

Adım 4) Karıştırmaya ve 30 dakika kaynatmaya devam edin

Machine Translated by Google

Adım 5) Karışımı bekleyen bir bardağa veya kaseye süzün ve Zona tedavisi için için!

Ispanak
Ispanak hakkında harika olan nedir?

- Ispanak, kızarıklıklarla ilişkili şişliği azaltmaya yardımcı olacak ve vücudunuzun mücadelesini dahili olarak kolaylaştıracak bir anti-enflamatuar görevi görür.

- Ispanak, Vitamin A ve C, folat, magnezyum ve demir dahil olmak üzere sayısız vitamin ve mineral kaynağıdır. Sadece bu yiyeceği yiyerek, vücudunuzu çeşitli şekillerde güçlendirerek güçlendirirsiniz - en önemlisi bağışıklık sisteminizi güçlendirmek değildir.

- Ispanak, flavonoidler adı verilen antioksidan benzeri bir madde açısından zengindir. Çağdaş bilim bize, her biri vücudunuzun hastalıklarla savaşmasına yardımcı olacak bu maddelerin on üç farklı çeşidine sahip olduğunu söyledi!

Onu nerede bulabilirsin?
Onu bakkalınızda veya yerel gıda dükkanında bulabilirsiniz ve genellikle güzel bir salatada işe yarar.

O yüzden annenin sana hep söylediğini yap ve sebzelerini ye! Ispanak, içerdiği besinler, flavonoidler ve vitaminler sayesinde Zona hastalığını tedavi etme savaşında çok yardımcı olur.

Sebze Suyu
Sebzeler, çeşitli biçimleriyle, vücudunuzun Zona hastalığına karşı savaşmasına ve daha sağlıklı olmanıza yardımcı olmak için alabileceğiniz en iyi şeylerden biridir. Brokoliyi, domatesi, salatalığı veya havucu tercih edin... kendinize yardımcı olacaksınız.

Sebze suyunun faydası, bu sebzelerin birçoğunun gücünü tek bir güçlü içecekte birleştirmesidir. Yerel marketinize giderseniz, Zona hastalığınızı iyileştirmenize ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilecek birkaç çeşit sebze suyu bulacağınızdan emin olabilirsiniz.

Hazır meyve suyu satın almanın bir alternatifi, kendi suyunuzu yapmaktır. Bir meyve sıkacağı ve biraz sebzeye ihtiyacınız olacak, ancak kendi yaptığınız bir şeyin tazeliğini gözünüzün önünde tatmak için buna değer olabilir.

Günlük sebze dozunuzu almanın bir başka harika yolu da salatadır. İstediğinizi karıştırın, tatlandırmak için biraz limon veya zeytinyağı ekleyin ve işte oldu. Dolu bir porsiyon domates, havuç, salatalık, marul, limon ve oraya koymayı seçtiğiniz her şey var.

Bu sebzelerin her birinin kendine özgü faydaları vardır ve Zona hastalığını iyileştirmeye yardımcı olur, ancak sonuç olarak, bağışıklık sisteminizi güçlendirmeleri ve bu da onun daha sıkı savaşmasını sağlar. Salata, smoothie veya meyve suyu şeklinde olsun, her gün birkaç porsiyon sebze aldığınızdan emin olun.

Machine Translated by Google

Buğday çimi
Bunun nesi harika?

- Buğday çimi doğada antibakteriyeldir
- Buğday çiminin kan dolaşımınızdaki beyaz hücre ve kırmızı hücre sayısında denge oluşturduğu ve böylece dolaşım sağlığını iyileştirdiği bilinmektedir.
- Buğday çimi, toksinlerin vücudunu arındırmaya yardımcı olur. Aslında, (Ann Wigmore ile birlikte çalışan) Dr. Earp-Thomas, 15 libre buğday çiminin bu bağlamda 350 libre diğer sebzenin besin eşdeğeri olduğunu söylediğini kaydetti.
- Buğday çimi, daha iyi doku işlevini destekleyen, yüksek oranda oksijen içeren bir maddedir.
- Buğday çimi enzimlerde, özellikle meyve suyu formunda yüksektir.
- Buğday çimi daha iyi karaciğer fonksiyonlarını destekler
- Buğday çimi ve buğday çimi suyu, temizleyici doğaları nedeniyle (içildiğinde) cilt için harikadır.

  Aslında, suyu vücudunuza döküp 15-20 dakika banyoda kalabilirsiniz ve cildinizdeki farkı fark edeceksiniz.
- Buğday çimi, bitki yaşamının devamı ve insan yaşamının yardımcısı olan ışık üreten klorofili vücuda sağlar.
- Buğday çimi boğaz ağrısına şifadır

Nereden bulabilirim?
Sık sık meyve suyu barlarında buğday çimi bulabilirsiniz ve başlamak için muhtemelen günde sadece bir ons'a ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

Buğday çimi, tadı en iyi olan madde olmayabilir, ancak Zona hastalığı için en etkili tedavilerden biridir... ve tartıştığımız birçok başka sağlık yararı vardır. Buğday çimini kesinlikle tavsiye ederim ve tadı hakkında daha iyi hissetmenizi sağlar mı?
kendim içiyorum.

Yoğurt
Bunda bu kadar harika olan ne?

- Yoğurt yapmak kolaydır, hazırlamak için hiçbir şey gerektirmez ve mideyi hafiftir - yani canınız fazla yemek istemese bile muhtemelen onu azaltabilirsiniz.
- Yoğurdun vücudunuzun bağışıklık sistemi gücünü artırabildiği ve doğal olarak Zona ile savaşmanızı sağladığı kanıtlanmıştır.
- Yoğurt, besinlerle dolu tebeşirdir: kalsiyum, protein, riboflavin ve B12 vitaminleri.

Machine Translated by Google

- Yoğurt, sindirim sistemine yardımcı olur ve yine vücudun sindirimini kolaylaştırarak diğer besin açısından zengin gıdaları almanın etkinliğini artırır.

- Probiyotikler genellikle iyi bakteriler olarak adlandırılır ve bunun iyi bir nedeni vardır. Probiyotikler vücuda girer ve bakterilere (ve bunun sonucunda neden oldukları tüm enfeksiyonlara) karşı savaşırlar, bu "iyi bakterilere" karşı "kötü bakteriler"dir. Yoğurt, duymuş olabileceğiniz gibi, kesinlikle probiyotiklerle doludur.

- İyi sıvı kaynağı, %88 su

Onu nerede bulabilirsin?
Yoğurdu herhangi bir markette ve birçok sağlıklı gıda mağazasında bulabilirsiniz. En organik yoğurt için etiketi kontrol ettiğinizden emin olun - probiyotik açısından en yüksek olanı olacaktır - neredeyse pek yardımcı olmayan şekerli bir kopya ile sonuçlanmamak için.

Ne sıklıkla kendinizi şımartmalısınız?
Günde bir kez yoğurtla başlamak için iyi bir yer.

Machine Translated by Google

Zona Tedavisine Çalışırken Kaçınılması Gereken Yiyecekler

Zona hastalığından kurtulmak için neler yapabileceğinizi tartışarak çok zaman harcadık, ama şimdi durmak ve yapmaktan kaçınmanız gereken şeye, kötü beslenmeye odaklanmak için biraz zaman ayırmak istiyorum.

Bu bölüm, en kötü gıda suçlularından bazılarını listeleyecektir. Vücudunuza abur cubur koyduğunuzda, bağışıklık sisteminizi donatacak besinleri içermez, yardımcı olmaz ve daha da kötüsü - bazı abur cuburlar aslında besinleri ve enerjiyi tüketebilir. Bu, Zona hastalığına karşı savaşınızın enerjisini alır ve vücudunuz koymaya karar verdiğiniz her şeyi parçalamaya odaklanırken virüsün gelişmesine izin verir.

Diyetinizi değiştirmeyi ihmal etmek, bugün hala Zona ile mücadele etmenizin büyük bir nedeni olabilir, bu yüzden süreci olduğu yerde durduralım.

Gelin hep birlikte ne yemeli listenizden çıkarmanız gereken besinlere bir göz atalım!

Süt Ürünleri
Yoğurt hariç, süt ürünleri Zona ile mücadelede nispeten yararsızdır. "Abur cubur" olarak nitelendirilmeseler de vücudun mukus oluşturmasına yardımcı olurlar. Bu, örneğin soğuk algınlığı ile savaşmaya çalışırken iyi olabilir, ancak vücudunuzun mukus seviyeleri tarafından emilmemek için besinlere ihtiyacınız olduğunda çok kötü olabilir.

Zona ile mücadeleniz boyunca yoğurt hariç tüm süt ürünlerinden kaçınmanızı tavsiye ederim.
Bir yedek arıyorsanız, badem sütü veya pirinç sütü deneyin.

Et
Ortalamasından kaçınılmalıdır, çünkü sindirim sisteminin kaynakları üzerinde ağır bir yük oluşturur. Etin bir yeri ve zamanı olsa da, sağladığı nispeten düşük miktarda besin nedeniyle sisteminiz için çok zordur ve yalnızca sindirim süreci ile vücudunuzdaki çok ihtiyaç duyulan kaynakları emmeye hizmet eder. Zona mücadelenizden uzaklaşmak istemezsiniz, bu nedenle diyetinizden en iyi şekilde yararlanmak için sindirim sistemi üzerinde daha kolay ve besin değeri yüksek yiyeceklere odaklanın.

Şeker/ “abur cubur”
Abur cubur, adından da anlaşılacağı gibi, tam da budur. Bu yiyecekler şeker, yağ ve kolesterol açısından yüksek ve sizin için iyi olan her şeyde düşüktür. Şekerli yiyeceklerin tek yaptığı vücudunuza zarar vermektir. Aslında, abur cuburlar genellikle besin maddelerini parçalayan asidiktir.

Bu, mümkün olduğunca her zaman kaçınmanız gereken bir şeydir. Şeker, kan hücrelerinizi birbirine bağlayarak kan akışını zorlaştırır ve antikorlar, yürekten mücadele ettikleri enfeksiyon bölgelerine ulaşmak için daha fazla mücadele etmek zorunda kalır.

Şunlardan kaçının: abur cubur, dondurma, şeker ve besinlerden yoksun olduğunu bildiğiniz her şey.
Vücudunuzun savunma sistemini güçlendiriyoruz - onu yıkmakla ilgilenmiyoruz!

Machine Translated by Google

Meyvelerdeki şeker hakkında bir not: Meyvedeki şeker vücut için iyidir ve herhangi bir şekilde zararlı sağlık yararları ile ilişkilendirilmemiştir.

Machine Translated by Google

Zona Tedavisi

Yıllar boyunca Zona hastalığını tedavi etmek için hangi ilaçların işe yaradığına dair birçok soru aldım. Şahsen ben daha doğal bir yaşam tarzını seçmeyi seçtim, bu nedenle bu kılavuzun çoğu tamamen doğal ve ucuz tedavilere odaklandı, ancak yine de tıbbi müdahale arayanların olduğunun farkındayım.

Aslında, giriş yazımızda da belirttiğimiz gibi, profesyonel tıbbi müdahalenin gerekli olduğu kişiler vardır (bu kılavuzun başındaki Zona belirtileri bölümüne bakın). Buna itirazım yok ve gerçekten de ihtiyacınız olabileceğini düşünüyorsanız tıbbi müdahale almanızı tavsiye ederim.

Zona tedavisine başlamadan önce her zaman bir tıp uzmanına danışmanızı tavsiye etmemizin nedenlerinden biri tam da bu nedenledir. Biz tıp uzmanı değiliz ve bu kılavuz profesyonel tıbbi tavsiye yerine geçmez. Ek olarak, tıp uzmanları size tıbbi müdahaleye mi yoksa doğal müdahaleye mi ihtiyacınız olduğunu kesin olarak söyleyebilir. İkisini de yapabilirsin!

Bu amaçla, bu bölüm Zona tedavisinde en başarılı olan bazı ilaçları gözden geçirecektir.

Asetaminofen Daha
yaygın olarak Tylenol olarak adlandırılan asetaminofen, sahip olabileceğiniz ağrılı semptomları hafifletmeye çalışan bir ağrı kesicidir.

Lütfen asetaminofenin Zona için bir tedavi olmadığını, daha çok, çekiyor olabileceğiniz acıyı hafifletmek için bir ilaç olduğunu unutmayın.

Asiklovir (Zovirax)
Asiklovir/Zovirax, Zona hastalığını tedavi edecek, reçeteli güçlü bir anti-viral ilaçtır.
Dozajlar genellikle ilacı günde 5 kez almanızı gerektirir ve
biraz başarı.

Bununla birlikte, bu ilacın başarısının çoğunun, kızarıklık oluşmadan önce alındığında geldiğine dikkat edilmelidir. Kızarıklık meydana geldikten sonra, antiviral yine de Zonalarınızdan kurtulacaktır, ancak kızarıklığınızla başa çıkmak için doğal bir ilaca başvurmanız gerekebilir.

Antihistaminikler
Reçetesiz satılan antihistaminikler bir eczaneden alınabilir veya reçeteyle reçete edilmesi gerekebilir.

Şişlik ve ağrı gibi alerji benzeri Zona belirtilerini azaltmaya yardımcı olabilirler.

En iyi antihistaminiklerden bazıları şunlardır:

- Atarax (hidroksizin)
- Benadril (difenhidramin)

Machine Translated by Google

*Yukarıdakilerin her ikisinin de yorgunluğa neden olduğu bilinmektedir ve yalnızca akşamları alınmalıdır.

- Allegra (feksofenadin)
- Klaratin (loratadin)
- Zyrtec (sertrizin)

Yukarıda listelenen üçünün hiçbirinin uyuşukluğa neden olduğu bilinmemekle birlikte, reçete gerektirebilirler, bu nedenle ihtiyacınız olanların bunlar olduğunu düşünüyorsanız aile hekiminize gidin.

Kalamin Losyonu

Bu, kaşıntıyı azaltma ve kızarıklıkları hafifletme kabiliyeti nedeniyle genellikle su çiçeği, zehirli meşe, zehirli sarmaşık ve daha fazlasıyla ilişkilendirilen reçetesiz satılan bir losyondur.

Cilt üzerinde yatıştırıcı bir madde görevi görür ve kaşınmanızı (ve böylece enfeksiyonu yaymanızı) önlemek için gerektiği kadar sık kaplar.

Famsiklovir (Famvir) ve Valasiklovir (Valtrex)

Bunların her ikisi de vücudun uçuk, yara, su çiçeği ve Zona gibi Zona ile ilişkili enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olmak için reçete edilebilecek antiviral ilaçlardır. Zona hastalığını kendi başına iyileştirmez, ancak bahsettiğimiz karmaşık enfeksiyonlarla mümkün olduğunca mücadele etmek için gereken kaynakları azaltarak vücuda enfeksiyonun kendisini temizlemesi için daha iyi bir şans verebilir.

İlaçlar ve Ürünlerle İlgili Sonuçlar Belirtileriniz için

doğru olabileceğini düşündüğünüz bir ilaç veya antihistamin hakkında bir şey gördüyseniz, doktorunuzla konuşun. Tezgah üstü ürünler her zaman denenebilir, ancak genellikle önce tıbbi tavsiye almak en iyisidir.

Artık Zona için doğal tedavileri keşfettiğimize ve Zona için tıbbi tedaviler hakkında konuştuğumuza göre, biraz zaman ayırıp Zona ile bazı başarıları olan diğer ürün türlerini tartışacağız.

Machine Translated by Google

Zona ile denenecek diğer şeyler

Muhtemelen bu fikre zaten kapılmışsınızdır, ancak benim Zona tedavileri konusunda kapsamlı bir deneyimim var. Dağlar kadar araştırma yaptım ve sizin de tüm bunlardan faydalanabilmenizi istiyorum.

Size Zona için doğal tedaviler, Zona hastalığının beslenmeyle ilgili yönleri ve Zona tedavisi için tıbbi seçenekler konusunda zaten yol gösterdim, ancak bu bölümü ele almak ve karşılaştığım ve gerçekten hafifletmeye yardımcı görünen birkaç belirli ürünü tartışmak istiyorum. .

Aveeno Kaşıntı Önleyici Konsantre Losyon ve Doğal Kolloidal Yulaf Ezmesi Bunu geçmişte tavsiye ettim ve harika eleştiriler aldım. Bu kılavuz yulaf ezmesinin gücünü zaten aştı ve Aveeno'nun losyonu bu gücü doğaya dayalı bir formülde işe koyuyor.

Force of Nature – Chicken Pox & Zona Balsamı Benzer şekilde bu ürünü de bir süre önce duymuştum ve deneme fırsatı bulmuştum. Adından da anlaşılacağı gibi, Zona tedavisinde başarılı oldu, bu yüzden yapmak istediğiniz buysa, Amazon'a gidip bugün almanızı tavsiye ederim.

Machine Translated by Google

Hızlı Rahatlama: Zona Acısını Hafifletmek

Zona döküntüleri ile gelen ağrı yoğun olabilir. Sık sık sorulur, anında rahatlatmanın bir yolu var mı? Tedaviye başlamadan önce bile Zona ağrılarını hızla hafifletmek için birkaç önerim var ve bunları sizinle paylaşayım dedim.
Şimdi.

Geçerli bir seçenek, asetaminofen veya Advil gibi ağrı kesici bir ilaçtır. Bu haplar ağrıyı bir saat gibi kısa bir sürede dindirebilir, ancak altta yatan nedenleri iyileştirmeye çalışmazlar.

Yine de benim gibiyseniz, her zaman doğal alternatifi arıyorsunuz. İşte acınızı düşük maliyet ve çabayla hafifletmenin daha doğal bir yolu:

Buz. Beni duydun. Sadece markete gidin ve bir buz paketi alın ve en az 20 dakika boyunca kızarıklığınıza buz koyun.

Buz vücudunuzu uyuşturur, böylece herhangi bir acı hissetmezsiniz ve en iyisi? İki buz paketi alırsanız, dondurucuda biri dışarıda ve biri donacak şekilde döndürebilirsiniz, ardından donmuş olan çıkarılır ve diğerleri tekrar soğur, böylece tüm gün ağrı kesici alabilirsiniz.

Rahatlamanın ve acıyı hafifletmenin tamamen doğal bir başka yolu da sadece dinlenmeye odaklanmaktır. Dinlenmek, vücudun yenilenme zamanıdır ve dinlendiğinizde vücudunuz dikkatini ihtiyaç duyduğu yere (bu durumda ağrıya) odaklar. Zona ile ilgili tek iyi şey, size yavaşlamanızı ve ara vermenizi, kitap okumanızı veya internette araştırma yapmanızı hatırlatabilmesidir.

Bu seçeneklerden herhangi biri, en azından geçici olarak ağrınızdan kurtulmanın geçerli yollarıdır, ancak tedavi olarak düşünülmemelidir. Bunlar, kızarıklığın kendisini değil, ani ağrı hissini ortadan kaldırmak için uyuşturucu ve ağrı kesici maddelerdir. İşlerin kötüye gittiği günlerde bunları kullanın ve aynı zamanda aloe vera jeli veya bahsedilen diğer tedavileri denemekten korkmayın!

Machine Translated by Google

Hızlı rahatlama: Zona ile gelen Döküntüyü Çizmekten Nasıl Kaçınılır?

Daha önce bir Zona döküntüsü yaşadıysanız veya şu anda bir tane yaşıyorsanız, ne kadar kaşıntılı olduklarını bileceksiniz. Yine de daha önce konuştuğumuz gibi, kızarıklığı kaşınmak sadece onu uzatır ve hatta muhtemelen ellerinizi ne sıklıkta yıkadığınıza ve tırnaklarınızı nasıl tuttuğunuza bağlı olarak yayar.

Kabarcıkları tırmalamak onları patlatma riski taşır, bu da beyne o bölgeye ek kaynaklar gönderme sinyallerini azaltır ve böylece virüsün daha da uzun süre yaşamasını sağlar.
Kaşınmak aynı zamanda tırnaklarınızın altındaki zararlı bakterileri yakalar ve dokunduğunuz her yere virüsün geçmesini sağlar.

Kaşıma aynı zamanda yara izine ve diğer pek çok komplikasyona da yol açabilir - en önemlisi enfeksiyon değildir - ama asıl mesele bundan kaçınmaktır. Bazen bunu söylemenin yapmaktan daha kolay olduğunun farkındayız, bu yüzden buraya yardımcı olmak için yazdık.

Bu bölüm, o kaşıntıyı kaşımaktan kaçınma yöntemlerine ayrılacak, böylece vücudunuzun işini kesintiye uğramadan yapmasına izin verebilirsiniz.

Banyolar Acınızı hafifletmeye ve kaşınmayı önlemeye yardımcı olabilecek birkaç doğal banyodan daha önce bahsetmiştik. Sadece suyla banyo yapmak bile kaşınma içgüdüsünü biraz hafifletir, ancak daha sonra kuruturken nazik olmanız gerekir, aksi takdirde kızarıklığı yeniden tahriş edersiniz.

Fırın eldiveni
kullanmak Bunu hepimiz çizgi filmlerde görmüşüzdür, ancak acil durumlarda bazen kendinizi kaşımaktan alıkoymanın tek yolu budur. Bir çift fırın eldiveni takın ve biri onları kollarınıza bantlasın.

Machine Translated by Google

Harekete Geçmek: Zona Tedavi Planınızı Oluşturmak

Bu kılavuzda pek çok bilgi sağladığımızı biliyorum. Bunalmak için tasarlanmamıştı, size seçenekler sunması içindi. Ancak, bazı insanlar için önce neyi deneyeceğine karar vermenin zor olabileceğinin farkındayım.

Dünyada her şeyi denemek için yeterli zaman olmadığını biliyorum, bu yüzden bu bölümü Zona hastalığını nasıl tedavi edeceğinize dair kendi kişiselleştirilmiş eylem planınızı nasıl yapabileceğinizi özetlemek için kullanacağım.

Adım 1) Yöntemlerin seçilmesi
Artık birçok yöntem biliyorsunuz. Bir kağıt alın veya bir kelime dosyası açın ve size en çok hitap edenleri yazın.

Hatırlamıyorsanız, önceki bölümlere dönün ve sadece başlıkları tarayın, bu yöntemi kullanmayacaksanız henüz yeniden okumanıza gerek yok.

Bu aşamada kendinize sormanız gereken bazı
sorular: 1. Tamamen doğal mı yoksa tıbbi müdahaleler mi istiyorum?

2. Evimde bu malzemelerden/ürünlerden kaç tane var?

3. Bu ürünleri almak için nereye gideceğim? (Her bölümde gerekli öğelerin nerede bulunacağına dair bir not vardı)

Adım 2) Malzemelerin/ürünlerin alınması
Bu basit ama önemli bir adımdır çünkü yulaf ezmesinin yardımcı olacağını bilirsiniz, ancak yulaf ezmeniz yoksa... Resmi anladınız.

Gitmeden önce, ihtiyacınız olacak (önceden seçmiş olduğunuz yöntemlere göre) belirli öğelerin ve bunları almak için gitmeniz gereken yerlerin bir listesini yapın. Daha kolaysa onları çevrimiçi olarak da alabileceğinizi unutmayın.

Dışarı çıkamıyorsanız, malzemeleri almanız için bir arkadaşınızdan veya aile üyenizden dışarı çıkmasını isteyin. Kiremitlerinizi gizli tutmayı tercih ederseniz, ihtiyacınız olan şeyleri sipariş etmek için Amazon'a gidin ve bunları teslim ettirebilirsiniz (genellikle bir veya iki gün içinde).

Adım 3) Banyolardan biriyle başlayın
Banyolar, kaşıntıyı doğal olarak hafifletmek ve kendinizi bu korkunç kızarıklıktan kurtarma sürecini başlatmak için en hızlı yöntemlerden biridir.

Bu banyoları yapabileceğiniz günde birkaç kez ayarlayın ve sizin için en iyi olanı görmek için kürleri karıştırıp eşleştirmekten korkmayın!

Ayrıca her banyodan sonra havluyla kuruma ve losyon sürelerini planlamanız gerekeceğini de belirtmekte fayda var çünkü bu, normalde ihtiyaç duymayabileceğiniz fazladan birkaç dakika ekleyebilir.

Machine Translated by Google

Adım 4) Losyonunuzu seçin
Henüz yapmadıysanız, banyonun yakınında tutmak için bir losyon seçin, böylece işiniz bittiğinde ve kuruduğunuzda uygulayabilirsiniz.

Yeterli kaynağa sahip olduğunuzdan emin olun, birkaç şişe yeterli olmalı, kendinizi acı çekmeye devam ederken tekrar tekrar dışarı çıkmak zorunda kalmamak için - çünkü bu sinir bozucu hale gelebilir.

Adım 5) Diyet değişiklikleri
Diyetinizle ilgili bir plan yapın. Herhangi bir şeyi değiştirecek misin? Evde gerekli yiyecekler var mı? Evde kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?
Mutfağınızı Zona hastalığına karşı mücadelenizi destekleyecek şekilde ayarlamak, eylem planının büyük bir parçası olabilir, bu nedenle acele etmeyin ve gerektiğinde notlar alın.

Adım 6) Hidrat, hidrat, HİDRAT!
Yeterince söyleyemeyiz - sizi burada kurtaracak olan sıvıdır. Vücudu nemlendirerek, boşa giden bulaşıcı hücreleri atmasını ve yerlerini yeni hücrelerin almasını sağlarsınız. Papatya çayı, bitki çayı, su, limon suyu ve hatta sebze suyu ile her zaman nemlendirici olun.

Almanız gereken su miktarını tam olarak hesaplayın ve aldığınızdan emin olun!

Adım 7) Başka herhangi
bir şey Bu, başka herhangi bir şey için planlama yapmanız gereken alandır. Bir doktor randevusu alın, kaşınmanızı önlemek için en sevdiğiniz yöntemleri yazın, ihtiyaç duyduğunuz tedavi malzemelerini tam stokta tutmak için planlar yapın.

Bir eylem planının anahtarı, eylemdir. Araçları özetledim, ancak hangilerini kullanacağınızı seçmek ve kullandığınızdan emin olmak size kalmış. Bu tedavileri kullanmaya başlar başlamaz, etkisini göreceğinizden eminim - çoğunuz için sadece birkaç gün içinde.

Öyleyse, şimdiye kadar takip ettiyseniz, o zaman mutlu olma zamanı, Zona hastalığınızı iyileştirme zamanı!

Machine Translated by Google

Zonalarınızın gittiğini ne zaman anlayacaksınız?

Döküntü kaybolmaya başlayacağından ve semptomlar hafiflemeye başlayacağından, merak ediyor olabilirsiniz - nihayet bittiğini nasıl bileceksiniz?

Bu bölüm, parti yapma zamanının geldiğini, Zona hastalığınızın gittiğini söylemek için vücudunuzun size vereceği bazı işaretleri ve sinyalleri gözden geçirecek.

Kabuklanma
kabarcıkları Kabuklanma kabarcıkları harika bir işarettir, vücudun kabuklardaki nemi çektiğini (bu nedenle muhtemelen daha az kaşındığınızı) ve yaraların düşmeye hazırlandığını gösterir. Harika haber şu ki, nemin tamamı bittiğinde artık bulaşıcı olmayacaksınız!

Artık kabarcık yok
Kabarcıklarınız kaybolduğunda ve ağrınız geçtiğinde, öncelikle virüsü atlatmış olacaksınız. Hâlâ vücut içinde savaşma sürecinde olabilir, ancak son ayaklarındadır - yenilmiştir.

Buradaki anahtar, emin olana kadar işleri tutarlı bir şekilde yapmaktır. Benim tavsiyem, Zona'nın son gözle görülür ve fiziksel belirtilerinin vücudunuzu terk etmesinden birkaç gün sonrasına kadar tedaviye devam etmenizdir.

Bu yapıldıktan sonra, kendinizi tebrik edin ve biraz dinlenin. Dinlenme, vücudun az önce yaşadığı muazzam savaştan sonra yeniden şarj olmasını sağlayacaktır. Doğa Ana'nın bize hastalıktan doğal olarak kurtulmanız için pek çok farklı yol sağladığı için minnettar olun ve bunu kutlayın!

Machine Translated by Google

Sonuçlar

Buraya kadar geldiyseniz, artık kafanızda Zona hastalığını iyileştirecek gücün olduğunun farkındasınız demektir. Tebrikler!

Umarım bu kitabı okuyarak bana duyduğunuz güveni kazanmışımdır ve umarım devam eder ve Zona hastalığınızdan kurtulabileceğinizi görürsünüz - bu kitapla gerçekten sunmak istediğim şey buydu ve ben de bunu yaptım. umarım almışsındır

Yöntemler hakkında bilgi tazelemeye ihtiyaç duyduğunuzda veya farklı bir yöntem denemek istediğinizde bu kitabın bir referans olarak kullanılabileceğini belirtmekte fayda var. Pek çok seçeneğe sahip olabilmeniz için pek çok seçenek sağladım, bu nedenle gerekirse bölümlerin üzerinden geçmek için zaman ayırın.

Size hızlı bir iyileşme ve mutlu bir yaşam diliyorum!

>> Özel Sağlık Bültenimize BUGÜN kaydolun! <<